

Meriendas Nutritivas Que Le Van A Gustar A Sus Hijos!

Merendar, es parte de la vida de los niños.
Ayudeles a que coman meriendas buenas.
Plane sus comidas y meriendas con la ayuda
del piramida de comidas.

Cale algunas de estas ideas para el buen placer:

Granos

- * Empandas de pita, rellenas de queso rallado y vegetales.
- * Pan con mantequilla roceados de canela y azucar, sirvalos con leche.
- * Ponga queso americano a galletas saladas, sirvalas con leche.

Frutas

- * Aga paletas de jugo de naranja.
- * Pongale plantos oh manzanas rajadas, al pan tostado.
- * Combine durazno molido, fresas oh platanos con puro yogurt descremado. Conjelelo, oh comaselo asi.

Vegetables

- * Rellene el apio con crema de cacahuete y roceelo con pasas.
- * Pongale crema de cacahuete a una hoja de repollo y hagalo rollito.
- * Corte apio, zanahorias y calabacitas en rajas, uselas para comer requeson.

Leche y Lacteo

- * Rellene la mitad de una pera con yogurt oh requeson.
- * Mezcle platanos con leche, para un trago refrescante.
- * Envuelva una piesa de queso en una hoja de lechuga para llevar como merienda.

Carne y Frijoles

- * Envare una tortilla con frijoles y doble por mitad. Corte en dos partes.
- * Corte rajas de manzana y pongales crema de cacahuete. Sirvalas con leche.
- * Comase un huevo cosido y disfrutelo.

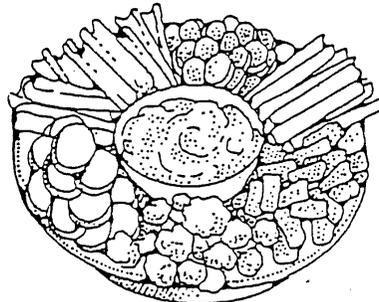


Quiere mas Ideas, Mire al otro lado!

Recetas

Dip de Vegetables y Crema de Queso

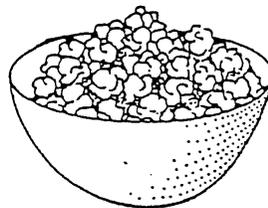
Un paquete de 8 oz. de queso crema
1/4 vaso de leche
1/2 coliflor mediana
De 4-5 rajadas de apio
De 2-3 calabazitas chicas (como una libra)
De 5-6 zanahorias



Deje que el queso crema se ponga a la temperatura del cuarto, en tonces combínelo con la leche asta que quede espezo. Lave los vegetales. Separe la coliflor. Limpie y corte las zanahorias en rajadas. Corte el apio y las calabazitas tambien en rajadas. Sirvalos con el dip.

Crema de Cacahuete Estilo Sorpresa de WIC

4 vasos de su favorito cereal de WIC
Una cucharada de mantequilla
2 cucharadas de crema de cacahuete



Redita la mantequilla en un sartén chico. Agreguele la crema de cacahuete y ménéelo asta que se redita. Ponga esto arriba de cereal. Tambien si gusta puede agregarle pasas oh cacahuates. Palomitas pueden ser usadas en ves de cereal.

Bolitas de Avena de Chocolate Sin Coser

3 vasos de avena
5 cucharadas de polvo de cocoa
1/2 vaso de coco rallado
Un vaso de miel de aveja
1/2 vaso de leche
1/2 vaso de mantequilla



Combine la avena, cocoa y coco. En un sartén ponga la miel, mantequilla y leche a hervir, ménéelo constantemente. Echelelo a lo que avia combinado antes. Ménéelo despacio y pongalo por cucharadas en papel de cera. Dejele que se aga duro, (como unos 10 minutos). Salen unas 4 docenas.

Nutritious Snacks that Children Will Like

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274